



# 給食だより



## さつまいの日

### 10月は「世界食料デー」月間

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方でたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

年間約13億トン

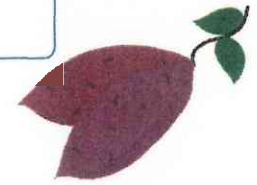
1/3

世界食料デー

- 世界では生産された食料の1/3がムダに
- 世界で毎日お腹を空かせながら生活している人々 9人に1人
- 日本で未だ食べられるのに捨てられている食べもの 年間646万トン
- 捨てられる食べもの646万トンのうち289万トンは家庭から

### 10月13日はさつまいの日

さつまいのことを  
 「粟（九里）よりうまい十三里（9+4=13）」  
 と呼ぶことから川越いも友の会が制定しました。  
 これは、江戸から十三里離れた川越のさつまいがおいしかったことから生まれた言葉だそうです。  
 さつまいにはビタミンCがりんごの10倍以上も含まれています。  
 更に、このビタミンCは加熱調理しても壊れにくい性質になっています。



カボチャプリン



#### ★材料(5人分)

- ・かぼちゃ 1/4
- ・牛乳 200ml
- ・ゼラチン 5g
- ・はちみつ 大さじ2

#### ★作り方

- ①かぼちゃは種を取り除き、皮をむいたら加熱し、軟らかくなったらマッシャーでつぶす。
- ②ボウルに牛乳・はちみつを入れてよく混ぜる。ゼラチンを大さじ2の水と一緒にレンジに20秒ずつかけて溶かす。
- ③②のボウルとかぼちゃ、溶かしたゼラチンをミキサーで攪拌したら、お好みのカップに注いで冷蔵庫で冷やして出来上がり！



旬の食材がもつ効果

**栄養価が高い**

1年中食べられるものでも、季節によって含まれる栄養素量が違います。旬の時期には栄養が多く含まれています。

**味が濃くて美味しい**

旬の食材のものは、糖度が高くなったり、脂がのったりします。そのため、より美味しく感じられます。

**価格が安い**

適した時期に大量に収穫でき、一斉に市場に出回るため価格が抑えられて安く手に入るようになります。

**体への効果**

その季節にあった体への効果が旬の食材にはあります。秋が旬の食材には、夏で疲れた体を回復させる効果があります。

